

# Азбука мытья рук

**Марина прискакала на кухню, приготовившись к своему полднику. Без напоминания подтащила прочную табуретку к раковине, намылила руки, и тщательно вымыла их, радостно распевая песенку про азбуку. Её тетушка гордо улыбнулась, когда встретилась взглядом с Мариной.**

## Мытье рук – важное дело для всех членов семьи!

Даже если ваши руки кажутся чистыми, на них все равно присутствуют бактерии, которые имеются повсюду. Однако, если Вы действительно тщательно вымоеете руки теплой водой с мылом, от бактерий можно избавиться.

Некоторые бактерии вызывают болезни. Простуда и грипп могут передаваться от одного члена семьи к другому через немытые руки. С грязных рук бактерии легко попадают на пищу, загрязняя её.

### Всегда мойте руки

#### Перед:

- Тем, как обращаться с пищей
- Приемом основных блюд или закусок

#### После:

- Обращения с пищей
- Пользования туалетом
- Прикосновения к домашним животным
- Кашле или чихании в свои ладони
- Расчесывания волос
- Прочистки своего носа
- Замены подгузников
- Выноса мусора

## Помогите своему ребенку усвоить хорошие привычки мытья рук:

- Сами следуйте хорошим правилам мытья рук. Ваш ребенок научится от Вас и будет им следовать.
- Поощряйте своего ребенка медленно считать до 30 или петь песенку про азбуку (которая длится 30 секунд), чтобы получить удовольствие от мытья рук и обеспечить нужную продолжительность.
- Предусмотрите безопасную табуретку со ступеньками, чтобы ребенок мог добраться до раковины.
- Повесьте у туалета напоминание о необходимости мыть руки.



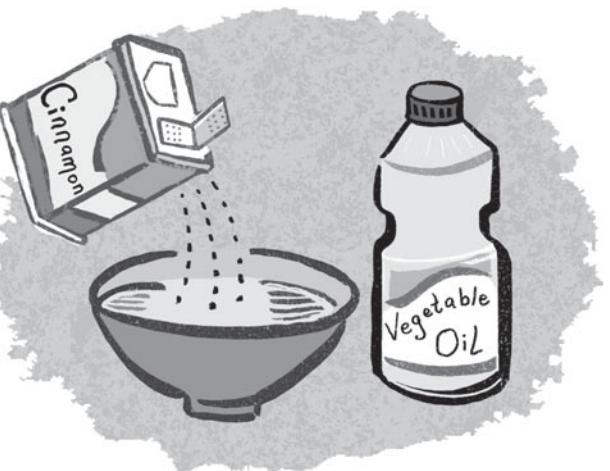
# Азбука мытья рук

## Попробуйте следующее!

Это может Вас удивить! Продемонстрируйте своему ребенку, почему при правильном мытье рук нужно три вещи:  
1) теплая вода, 2) мыло и 3) растирание рук в течение 30 секунд.

- **Вначале смешайте.** Смешайте растительное масло с корицей в небольшой чаше.
- **Теперь вотрите эту смесь.** Дайте вашему ребенку растереть “коричное масло” на его руках.
- **Помойте руки вместе с ребенком** четырьмя способами, чтобы удалить корицу:
  - 1) только холодной водой
  - 2) холодной водой с мылом в течение 10 секунд
  - 3) теплой водой с мылом в течение 10 секунд
  - 4) теплой водой с мылом в течение 30 секунд.Как следует трите свои руки! И не забудьте петь песенку про азбуку!

- **Поговорите об этом.** Что требуется для удаления всей корицы? Корица безвредна. Но Вы её может видеть, если не вымыли руки как следует. Бактерии невидимы. Вы не можете их увидеть, так что должны мыть свои руки как следует!



### Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)

Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.